



# Potenciándote con tus emociones

Inteligencia Emocional Aplicada



12h - Formación Presencial

# Objetivos

- Aprender a observar nuestras emociones y comprender que nos traen información básica para nuestra vida
- Conocer qué es la carga emocional, formas de liberarla, y el impacto que tiene tanto a nivel personal como en el entorno
- Recuperar poder personal, comprendiendo la capacidad que tenemos para evitar que otras personas o situaciones nos afecten
- Reconocer la importancia de regular las emociones y aprender estrategias efectivas para lograrlo, sustituyendo aquellas que son inefectivas pero que sin embargo son de uso habitual





- Tomar conciencia del impacto que nuestros pensamientos tienen sobre nuestro estado emocional, para así utilizarlos a nuestro favor
- Aprender estrategias para interrumpir nuestras inercias de manera que no nos limiten
- Revisar desde dónde nos comunicamos para buscar un mejor lugar y así favorecer la respuesta de los demás
- Conocer mecanismos mentales limitantes que nos pueden estar obstaculizando: las preocupaciones, las comparaciones personales, la decepción, la culpa, el orgullo, etc.
- Aprender a identificar conductas que nos están limitando para sustituirlas por otras más efectivas



# Programa

- **Introducción**
  - ¿Qué es la IE?
  - El Observador
  
- **Las emociones**
  - ¿Qué información nos traen?
  - Sus consecuencias
  - Ley de los espejos y sus tipos
  - ¿A quién o qué le das tu poder?
  - La carga emocional y su impacto
  - La regulación emocional como clave del bienestar personal
  
- **Estrategias de regulación inefectivas**
  - Pensar no es gratis. Gestión de los pensamientos
  - Estrategias de regulación efectivas
  - Interrumpir nuestras inercias
  - El desde dónde, como clave en la respuesta de los demás
  
- **Transformar mecanismos mentales limitantes**
  - La preocupación
  - Las comparaciones personales desempoderantes y la envidia
  - Más allá de la decepción, el reproche y el resentimiento
  - Rebasar la culpa y el autocastigo
  - El orgullo como patrón limitante





# Metodología



La formación es práctica y vivencial, con el objetivo de que los participantes experimenten e interioricen la teoría.

Sus contenidos son directamente aplicables en el día a día.

Con herramientas claras y concisas para su puesta en práctica y apoyo en la generación de nuevos hábitos.

Se basa en diferentes metodologías y técnicas de disciplinas como la Inteligencia Emocional, Coaching, Programación Neurolingüística, Psicología Positiva, Resolución de Conflictos, Reprogramación Consciente, etc.

Trabaja en el nivel de las creencias, lo que facilita el cambio y promueve que éste tenga lugar de forma más fácil y efectiva.



# Perfil docente

Isabel Gil Docampo



Coach Personal, Ejecutiva, Directiva y de Equipos, Experta en Inteligencia Emocional, Experta en Resolución de Conflictos, Facilitadora Sistémica, Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad, Ingeniera Industrial Mecánica, Máster en Administración de Empresas, Técnico Superior de Prevención de Riesgos Laborales, C.A.P.

Con catorce años de experiencia trabajando en los sectores de Automoción y Mecanosoldadura como Ingeniera de Proceso, Jefe de Proyectos y Directora de Proyectos. Fue en el 2012 cuando, tras años de observar y contrastar cómo el mayor desgaste y pérdida de eficacia en las empresas y organizaciones se deriva principalmente del estado de las personas y las relaciones que se establecen entre ellas, y derivado de su propio estado, en el que no encontraba el bienestar y felicidad que se suponía debería haber alcanzado tras haber logrado todo aquello que la sociedad nos dice (progresión profesional, pareja, bebé, casa, piscina, perros,...), que decidió dar un vuelco a su carrera profesional para dedicarse a llevar a las personas y organizaciones todos aquellos conocimientos que puedan aumentar/mejorar sus relaciones, bienestar, desarrollo y efectividad.

Cree profundamente en el enorme potencial de las personas, equipos y sistemas (del cual, en general, poco nos han contado), que el cambio es posible aunque requiera de valentía, humildad y honestidad, y que éste, ineludiblemente, nos lleva a generar más Prosperidad tanto para nosotros mismos como para nuestro entorno.



Los horarios y días propuestos son orientativos.

La modificación de éstos es posible previo acuerdo.



## Inversión formación

12h de clase presencial.

60€/h x 12h = 720€

Gastos de desplazamiento aparte.

Incluye el envío de material visual tras cada sesión para facilitar el aprendizaje.

### Fechas

4h/sesión

3 sesiones

1 sesión semanal

### Horario

De 16:30 a 20:30







Gracias  
por tu interés y  
por tu tiempo

Contacto:

Isabel Gil Docampo  
Tel: 659060907  
isabelgil@henkoenvision.com  
www.henkoenvision.com